

## 残暑お見舞申し上げます。

今年も猛暑の夏でした。熊谷市などがテレビで報道されていましたが、都内でも熱中症で倒れる人が多く、8月の時点で、日本全国の患者数が3万人を超えたという報道もありました。当院の患者さんからも、室内で熱中症となり救急病院に運ばれたとうかがい、他人事ではないと実感しました。

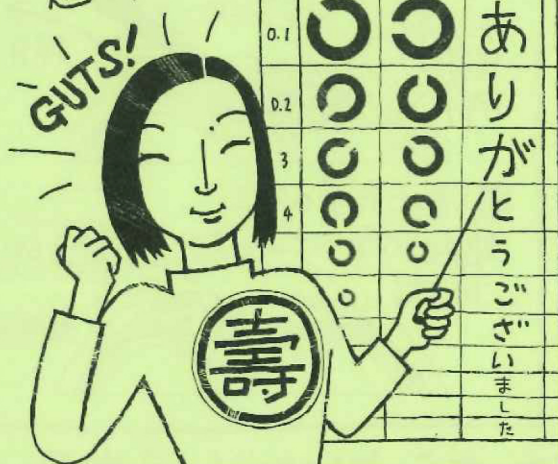
一方この暑さの中、一日中冷房の効いた室内で過ごす、首や肩・腰の痛みが強くなることがあります。そういうときは、『プラセンタのツボ打ち(鍼灸のツボにプラセンタを注入する治療)』が、とても有効です。五十肩や、脊柱管狭窄症の治療にも効果があります。首や肩・腰の痛みが気になる方は、一度御相談ください。

今号では、「白内障」、眼科領域でよく使用されるサプリメント「ブルーベリー」、眼科歳時記では「熱中症」のことを取り上げてみました。是非、ご一読ください。

スタッフ紹介は、検査などを担当する眼科コ・メディカルの小柳さんが登場です。

＊皆様の目の検査などを、担当させていただきますコ・メディカルの小柳です。

週4/20km!



### スタッフ紹介②

既に当院で働き始めて10年の大ベテラン。おとなしい雰囲気的女性ですが、どんな仕事でも嫌な顔ひとつせず、一生懸命取り組んでくれる「ガッツ」も備えた女性です。なんと、帰宅後、週4回は20キロのランニングをしているそうです！ガッツの背景には、スポーツウーマンの基礎があったのですね。納得しました。残念なことに、当院の仕事は8月一杯で寿退社。あとわずかですね。「良き家庭を築かれることは間違いない」と、確信しています。

2014年 夏  
くまがい眼科院長  
熊谷和久

**院長の紹介** 1953年熊本市に生まれる。1977年熊本大学医学部を卒業後、大学病院・市民病院で眼科診療に従事。1987年に上京し、眼科診療の傍ら、西洋医学と東洋医学を融合した「タニクリニック」で学び、中医学(中国伝統医学)の中心「北京中医学院」に留学し、東洋医学を研鑽。1992年、当地駒込にて眼科クリニックを開業。現在は豊島区の中学校1校・小学校2校・幼稚園3箇所の眼科校医・園医も勤めています。最近、中医学に加えて、「日本胎盤臨床医学会(プラセンタ治療を志す医師の会)」に所属、「ボトックス治療専門医」や「抗加齢医学(アンチエイジング)専門医」なども取得し、新しい治療を取り入れています。





# 白内障

はくないしょう

本来透明な水晶体のタンパク質が、加齢により白く濁るため、集めた光が眼底にうまく届かなくなり、かすむ、まぶしい、見えにくい、視力低下などの症状を引き起こす疾患。俗に「白そこひ」と呼ばれる。

最近、目がかすんで  
ものが見えにくいのですが  
白内障でしょうか？



白内障と言えば、通常は中年以降に発症する「加齢性白内障」のことを指しますが、その根本的な原因は解明されていません。また“加齢性”以外にも、アトピー性皮膚炎や糖尿病などの全身疾患に合併して生じる場合や、風疹症候群などにより生まれた時から発症する「先天性白内障」や、外傷に伴う「外傷性白内障」、ぶどう膜炎・網膜剥離などの眼疾患に併発して生じる「併発白内障」などもあります。

## 原因

様々な原因で起こりますが、多くは加齢によるもので中年以降は高齢になるほど多く発症します。白髪と同じ一種の加齢現象ですから、白内障の症状と進行の早さには個人差があります。

## 症状

- 光をまぶしく感じる
- 視野全体がかすむ
- 明るい場所と暗い場所で見え方が違う
- 視力の低下 等

## 治療

白内障の治療には、薬物療法(点眼薬)と手術があり、病状の進み具合によって治療が変わります。

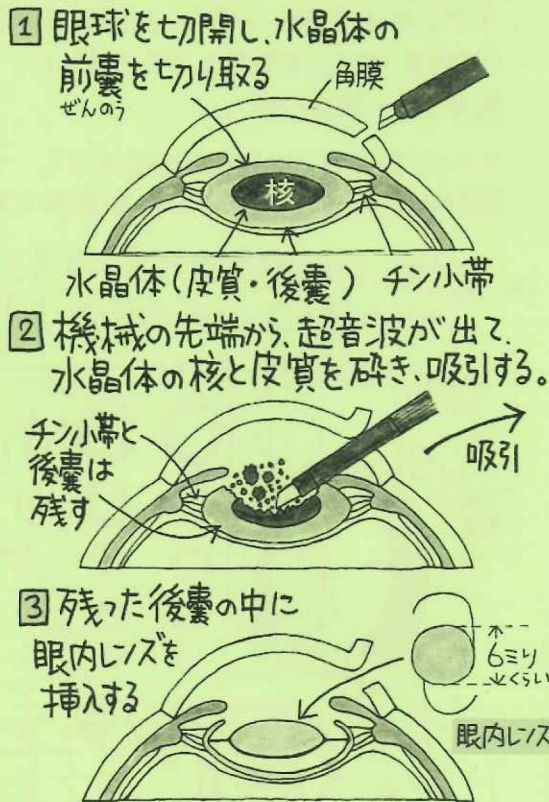
### 1. 点眼薬

初期加齢白内障によく用いられるのは、ピノレキシン製剤や、グルタチオン製剤があります。どちらも抗酸化作用と水晶体の濁りを抑えるはたらきがありますが、水晶体が透明に戻ることはありません。あくまでも白内障の進行を抑えることが目的です。

### 2. 手術

点眼療法を行なっても、仕事や生活に支障が出るようになれば、外科手術が必要になります。濁った水晶体を超音波で粉碎して吸引した後に、透明なプラスチックのレンズ(眼内レンズ)を挿入して、眼底にピントが合う様にします。

### ■ 超音波水晶体乳化吸引術



## 白内障の手術は、いつ行ったらよいてしょうか？

私は「ご自分の生活に不自由を感じたら・・・」とお話しています。白内障手術は日々進化し続け、合併症と呼ばれるマイナスは減少して、視力改善の割合は99%確実と言ってもよいかと思っています。しかし、「視力があまり改善しない」方や、「(残念にも)手術前よりも低下してしまう」方もゼロではありません。リスクは、手術方法が更に進歩しても完全にゼロになることはないでしょう。また、水晶体の代わりにする「眼内レンズ」にはピント調節機能がなく、手術後も眼鏡などによる視力の矯正が必要なこともあります。最近では、遠近両用のレンズも開発されています。







ブルーベリーが目によいと聞きますが、  
どんなものを選んだらよいのですか？



『アントシアニン』という成分の  
多いものを選ぶとよいでしょう？

「ブルーベリー」という名称が多いのですが、サプリメントとして使用されるのはその中でも、「ビルベリー」というツツジ科の野生種です。西洋で民間療法的に、下痢や口腔内の炎症の治療、眼の健康などを目的に使用されてきました。その成分であるアントシアニンが、網膜にあるロドプシンという光の受容体として機能する成分の再合成に関わることから、眼の機能の向上（特に、暗いところでものを見る機能）の効果を期待されてきました。また、アントシアニン以外の成分にも、抗酸化・抗炎症・血管保護作用、脂質や血糖値の低下などの効果があり、緑内障や白内障などでの効果も期待されています



アントシアニンとは、どのような成分ですか？



植物が、それぞれの身体を守るために、  
自ら合成した抗酸化物質です。



アントシアニンとは、ブルーベリーやナス、サツマイモの皮などに含まれるポリフェノールの一種の青紫色の天然色素。抗酸化作用があり、古くから目の働きを助ける効果や、眼精疲労を予防する効果があると言われています。

サプリ・インフォメーション

たくさんのサプリメントの中から  
『適正な価格』で、皆様に  
『安心してお使いいただける』  
サプリメントを、医師の視点から  
探しました。



ハスカップ ハスカップは北海道では「不老長寿の実」といわれ、ビタミンC、カルシウムなどが豊富に含まれ、中でもアントシアニンは、ブルーベリーの数倍の含有量があるとされています。

ヘルシーパス社  
フォーカスサポート

60カセル  
(約1ヵ月分)



¥3,890  
(税込み)

当院では、有効にアントシアニンを摂取できるサプリメントとして、医療機関の評価が高いヘルシーパス社の「フォーカスサポート」をご用意しました。天然ハスカップエキスを主原料として、ブドウ種子エキスや亜麻仁油、ビタミンCやEも含んでおり、目の組織全般をサポートする成分の組み合わせになっています。





## まだまだご用心! 熱中症

熱中症は炎天下だけでなく、室内でもおこります。熱中症になっていても気付けない方も多いようです。めまいやふらつきなどの症状があれば、ミネラルを含んだ水分補給をして、涼しい場所で休みましょう。

熱中症には、様々な症状があります。

熱失神	熱けいれん	熱疲労	熱射病
めまい・頭痛	筋肉痛 手足がつる	全身がだるい 吐き気・頭痛	体温が高い 意識がない
皮膚血管が拡張して脳の血流が減少しておこる	大量の汗をかいた後、血液中のナトリウムが減少しておこる	大量の汗をかいた後に、水分補給が不足すると身体が脱水状態になる	体温が上昇して中枢機能に異常をきたし、意識障害がおこる 危険な状態
<p>涼しい場所で、衣服をゆるめて寝かせる。</p> <p>首すじ、脇の下などの大きな血管を冷やす。</p>	<p>ポカリスエットやOS-1などの経口補水液を補給する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●意識がはっきりしない</li> <li>●吐き気やおう吐で、自分で水分など摂取できない、</li> <li>●症状が改善しない</li> </ul>	

出典 文部科学省、(独) 日本スポーツ振興センター  
「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症」

すぐに、医療機関へ!!

### くまがい眼科インフォメーション

くまがい眼科/ホームページアドレス  
<http://kumagai-ganka.com/>



休診情報には、携帯電話からもアクセスできます。

こちらのQRコードを、携帯電話やスマートフォンで、読み込んでください。

土曜休診

9月27日(土)



### 診療案内

- 受付時間 午前9:30~午後1:00  
午後3:00~午後6:30
- 休診日 水曜、日曜、祝祭日、土曜日午後
- 住所 〒170-0003 東京都豊島区駒込6-26-16 サカガミビル2F
- 電話 03-3910-2472

### 交通機関

- JRをご利用の場合
- JR山手線・駒込駅(北口・南口とも)徒歩10分
  - JR京浜東北線・上中里駅より徒歩10分
- メトロをご利用の場合
- 南北線・駒込駅より徒歩10分
  - 南北線・西ヶ原駅より徒歩10分
- バスをご利用の場合
- 茶51(駒込駅南口-お茶の水駅前・秋葉原駅前)路線、駒込駅南口より徒歩10分
- 車で来られる場合
- 近隣の有料駐車場(多数あり)をご利用ください。
- ※ 散瞳検査を行う可能性がある場合には、自動車を運転して受診することは避けて下さい。

